



WEIDER DAY&NIGHT CASEİN

YENİ NESİL İLERİ SEVİYE KAS GELİŞTİRİCİ



90 Biyolojik Değer

Uzun Süreli Amino Asit Desteği

Çok Düşük Yağ Oranı (0,5g /porsiyon)

7 Saat Süreli Kas Sistemini Besleme Kapasitesi

90

Biyolojik Değer

0,5 g

yağ oranı /porsiyon



Öncelikle sizlere Dünya pazarında hizmet veren klasik süt proteinleri hakkında özellikle sahip oldukları dezavantajları hatırlatarak detaylı bilgi vermek isteriz; esasında süt proteinleri maalesef kendi doğal yapısından kaynaklanan bazı dezavantajlara sahiptir. Şöyle ki;

- Kolesterol içerir ama vücudun koronel damar sistemini diğer ürünler gibi ciddi manada tehdit etmez.

- Fazla miktarda süt yağı içerir ve farkında olmadan yağlanmaya neden olur.

- Yüksek miktarda sodyum içerir, bu da vücutta su tutulmasına sebep olur ve gereksiz kilo alımı sağlar.

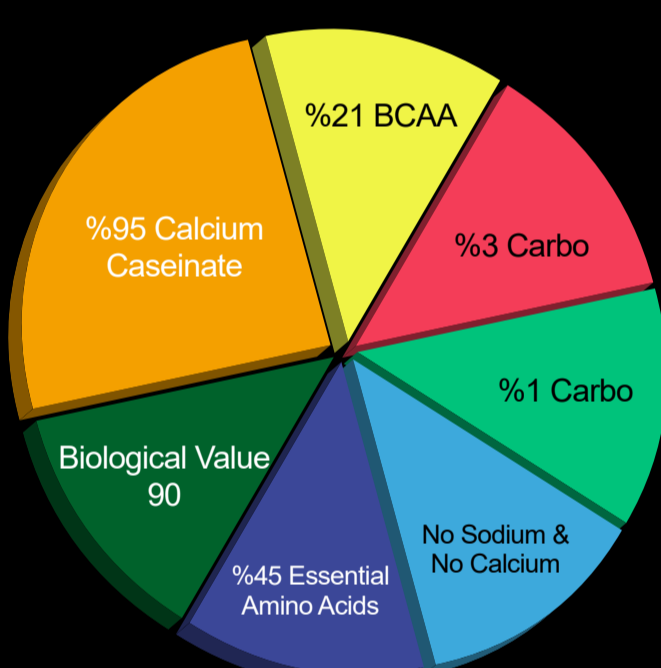
- Yüksek miktarda laktoz (süt şekeri) içerir dolayısıyla hem metabolizmanın emebilme oranı azalır hem de fazla karbonhidrat içermesinden dolayı kilo alımına sebep olur. Örneğin, 25 gr'lık 1 porsiyon ürün içinde yağ oranı 1 gr civarında olmalıdır. Karbonhidrat oranı ise 0,5 gr'yi geçmemelidir. Fazlası kesinlikle hiç istemediğiniz yağlanmayı beraberinde getirir.

- Yüksek miktarda kalsiyum içerir. Fazla kalsiyum miktarı özellikle gece alınması gereken bu protein çeşidinin amacını maalesef saptırır. Çünkü fazla kalsiyum, kas sisteminde depo edilen besleyici madde miktarlarını artıran insülin hormonunun salgılanmasını baskı altında tutar dolayısıyla farkında olmadan kandaki şeker miktarı düşmeden geçirilen uyku saatleri hem kas sisteminin beslenmesini ve büyümesini engeller hem de şeker hastalığına davetiye çıkarır.

Ancak, yukarıda bilgilerinize sunulan bütün bu negatif etkiler modern teknoloji kullanılarak minimize edilebilir ve çok kaliteli süt proteinleri hizmetinize sunulabilir.

WEIDER Araştırma ve Geliştirme (AR+GE) Grubu'nun 2017 yılında geliştirdiği WEIDER Day & Night Casein isimli yeni ürünümüz, %95 oranında Calcium Caseinate (süt proteini) kullanılarak üretilen çok özel ve doğal bir süt proteindir.

WEIDER Nutrition Group (Germany), süt proteinin içerdiği dezavantajları ileri teknoloji kullanarak en alt limite kadar indirilmiş ve siz değerli kullanıcılarımızın hizmetine sunmuştur. Şöyle ki; WEIDER Day & Night Casein özellikle kolesterol, sodyum ve kalsiyum içermez dahası 25 gr'lık 1 porsiyonda sadece 0,8 gr karbonhidrat ve 0,25 gr yağ içerir. Laktoz (süt şekeri) oranı ise yok denecek kadar azdır (%0,5). Bu oranlar, ürünümüzün yağ yakımını da yardımcı olduğunun bir kanıtıdır. 1 porsiyonda 1 gr'dan az yağ ve karbonhidrat içeren bu tür protein kombinasyonlarının yağ yakımını hızlandırdığı unutulmamalıdır.



AMİNO ASİT PROFİLİ

100 gr protein içinde

L-Isoleucine*	5,1 gr
L-Leucine*	8,9 gr
L-Lysine*	7,5 gr
L-Methionine*	2,7 gr
L-Phenylalanine*	4,8 gr
L-Threonine*	4,4 gr
L-Tryptophan*	2,1 gr
L-Valine*	6,5 gr
L-Arginine	3,4 gr
L-Cystine	0,4 gr
L-Histidine	2,9 gr
L-Tyrosine	4,1 gr
L-Alanine	2,8 gr
L-Aspartic Acid	6,7 gr
L-Glutamic Acid	20,5 gr
L-Glycine	1,7 gr
L-Proline	9,9 gr
L-Serine	5,7 gr

*Temel Amino Asitler

**WANT MORE
MUSCLE**



WEIDER DAY&NIGHT CASEİN

YENİ NESİL İLERİ SEVİYE KAS GELİŞTİRİCİ

HAZIRLANIŞI & KULLANIMI



HAZIRLANIŞI

25 gr (1 porsiyon = ambalaj içindeki kendi kaşığı ile bir kaşık) WEIDER Day & Night Casein'i 300 ml su ile mikser ya da WEIDER shaker kullanarak karıştırınız.

KULLANIMI

★ İLERİ SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 4 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; sabah kahvaltısında, gün içinde 2 öğün arasında, antrenmandan sonra ve / veya yatmadan önce olmak üzere,

< 80 kg : 1 porsiyon

> 80 kg : 2 porsiyon

>100 kg : 2 porsiyon içiniz.

★★ ORTA SEVİYE ANTRENMAN YAPAN BİREYLER

Antrenman günlerinde 3 ayrı kullanım zamanı söz konusudur; gün içinde 2 öğün arasında, antrenmandan sonra ve / veya yatmadan önce olmak üzere,

< 80 kg : 1 porsiyon

> 80 kg : 1 porsiyon

>100 kg : 2 porsiyon içiniz.

BERABER KULLANILMASI TAVSİYE EDİLEN ÜRÜNLER

- Amino Blast Mega Forte
- Ultra Amino Pro
- Premium Whey Isolate
- Amino Power Liquid
- Maximum Krea-Genic
- Premium Whey
- Premium Hydro Whey

- Arginine X-Plode
- L-Glutamine
- Pure Amino Egg
- Premium BCAA 2000
- Premium Amino
- Nos-X¹⁰
- Premium BCAA Prof.

AKTİF KULLANIM SIFIRLARI

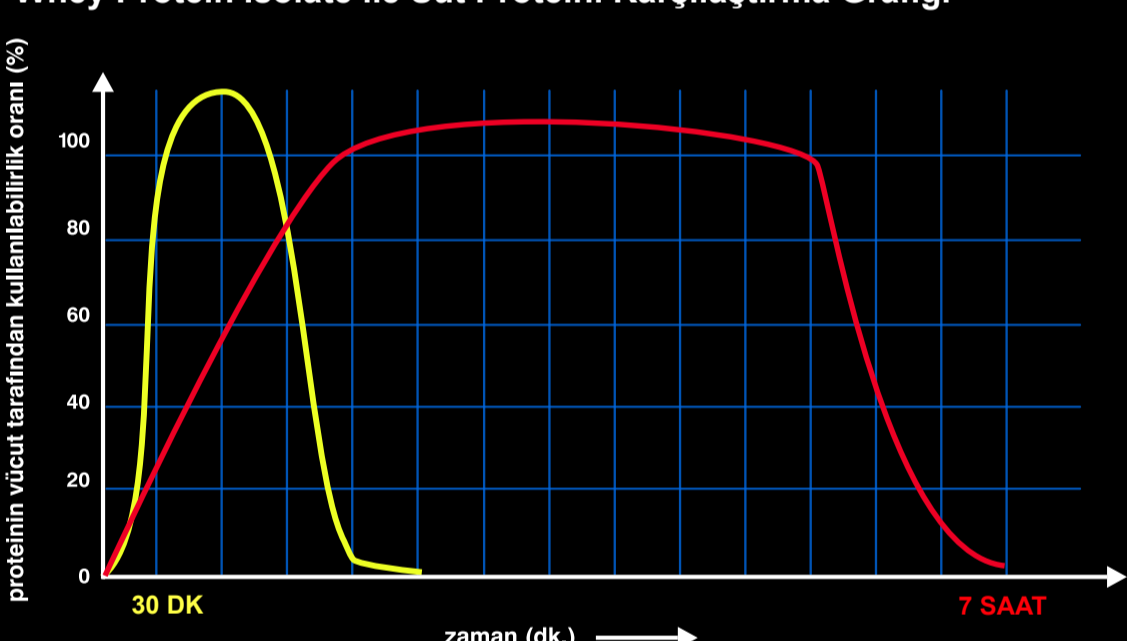
Süt proteinleri, doğal yapısı gereği kas sisteminin preotin sentezini eksiksiz tamamlamak için bünyesinde az miktarda bulundurduğu sülfür elementi içeren L-Methionine ve L-Cysteine amino asitlerine daha fazla ihtiyaç duyar. Özellikle gece kullanılırken bu eksikliği gidermek için WEIDER Pure Amino Egg ürünü ile beraber kullanmanızı tavsiye ederiz.

Dünya pazarındaki diğer süt proteini (casein) ürünleri incelendiğinde kolesterol, sodyum, kalsiyum, laktoz, yağ, karbonhidrat gibi istenmeyen madde değerlerinin çok yüksek, süt proteini değerlerinin ise düşük olduğu görülmektedir. Örneğin, 2 kg'lık kutuda ambalajı olan bir süt proteininde 1 porsiyon (25 gr) içinde 5 gr karbonhidrat olduğunu dikkate aldığımızda 2 kg'de 400 gr karbonhidrat olduğu ortaya çıkar. Yani 2000 gr'lık bir ürünün %20'si karbonhidrattır ve tabii ki ucuz olmak zorundadır. Bu değerler kutu bazında bu şekilde hesaplandığında WEIDER Day & Night Casein isimli ürünümüzün farkını kolaylıkla anlayabilirsiniz.

Başka bir örnek vermek gerekirse süt proteinlerinin diğer bir zayıf yönü, doğal yapılarında BCAA oranının az olmasıdır (%10 gibi). WEIDER Day & Night Casein'de bu oran %20'ye çıkarılmıştır ve uzun süreli anti-katabolik etki oluşturabilecek kadar kaliteli. Kas yıkımını önleyen bu önemli özelliği sayesinde adale kazanımını garanti eder. Dahası süt proteininin içerik olarak çok besleyici bir yapıda olması, bünyesinde bulundurduğu temel amino asitleri en az %45 oranında içermesini gerektirir, WEIDER Day & Night Casein'de temel amino asit oranı %45'dir. Yani WEIDER Day & Night Casein'i antrenmanlardan hemen sonra kullanırsanız, antrenmanlardan hemen sonra başlayan ve 2 saat süren kas sisteminin yenilenme sürecini (recovery phase) kısaltarak adalelerinizi daha iyi besler ve kas liflerinin çok daha iyi yenilenmesini sağlarsınız ve böylece kas kalitenizi yorulmadan artırabilirsiniz. Süt proteinlerinin biyolojik değeri maalesef 70'dir ve metabolizma tarafından normal şartlarda %70 oranında kullanılabilirler.

Süt proteinlerinin doğal yapısına ait bu dezavantaj aynı zamanda, protein sentezinin eksiksiz tamamlanmasında özellikle kullanılan ve sülfür elementi içeren L-Methionine ve L-Cysteine amino asitlerinin içeriğinde az miktarlarda bulunmasını gerektirmektedir. Bu çok önemli eksiklik, ancak süt proteinini gece kullanırken özellikle yumurta proteini amino asiti ile beraber kullanmanız ile telafi edilebilir. Bu sayede biyolojik değeri 100'e ulaşır. Aynı zamanda hidrolize yumurta proteini amino asitleri (WEIDER Pure Amino Egg gibi) sülfür elementi içeren L-Methionine ve L-Cysteine amino asitlerini yüksek miktarlarda içerirler. WEIDER Nutrition Group (Germany), WEIDER Day & Night Casein'i 90'lık biyolojik değere sahip olacak kalitede üretirken WEIDER kalite farkını bir kez daha ortaya koymaktadır. 90'lık biyolojik değer ile hizmetinize sunulan ürünümüz, glutamine peptitler açısından da çok zengindir ve en kısa sürede kas sistemine ulaşarak adaleleri 7 saat gibi uzun bir süre eksiksiz besleyebilir (aşağıda verilen grafiğe bakınız). Şimdi sizlere yan sayfada verilen tablo yardımı ile WEIDER Day & Night Casein ile WEIDER Premium Whey Isolate Proteini karşılaştırmasını sunmak istiyoruz. Bu karşılaştırma tablosuna dikkatlice baktığımızda süt proteini ile whey protein izolesi arasındaki farkları kolayca görebiliriz.

Whey Protein Isolate ile Süt Proteini Karşılaştırma Grafiği



■ WEIDER Day & Night Casein

■ WEIDER Premium Whey Isolate

WEIDER Day & Night Casein (süt proteini): WEIDER Premium Whey Isolate (Lactalbumine Isolate)

Uzun süreli etki (7 saat) Kısa süreli etki (1 saat)

Zaman ayarlı (7 saat) amino asit transformasyonu (time released) Kısa süreli amino asit transformasyonu (1 saat)

Orta seviye BCAA oranı (%20,6) Yüksek seviye BCAA oranı (%25,4)

Yüksek oranda glutamine peptitler Orta seviye oranda glutamine peptitler

Yüksek temel amino asit oranı (%40,8) Yüksek temel amino asit oranı (%48,3)

Yüksek biyolojik değer (90) Yüksek biyolojik değer (100)

Sodyum ve kalsiyum içermez. Sodyum ve kalsiyum içermez

Kolesterol içermez. Kolesterol içermez.

ANALİZİ 100 gr içinde

Enerji Değeri 1555 kJ / 366 kcal

Protein 86 gr

Karbonhidrat 3,3 gr

Yağ 1 gr

(doymuş yağ asitleri) 0,8 gr

Lif 0 gr

Sodyum 0,6 gr

*Tavsiye edilen günlük kullanım yüzdesi



GET MORE AND BIG SIZE



WEIDER DAY&NIGHT CASEIN

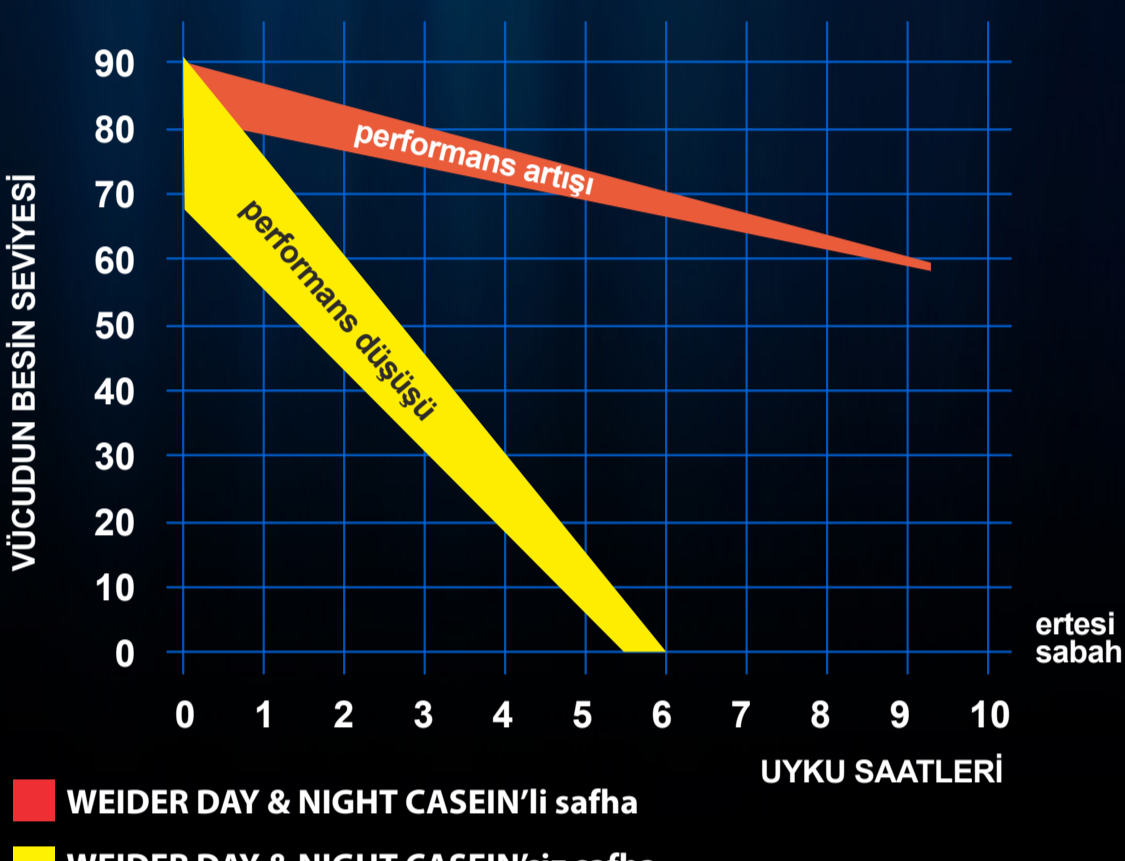
YENİ NESİL İLERİ SEVİYE KAS GELİŞTİRİCİ

Bütün bu bilgiler ışığında WEIDER Day & Night Casein isimli ürünümüzün genel ve temel özellikleri dahilinde neden gün içinde ve gece yatmadan önce kullanılması gerektiğini kısaca açıklamak istiyoruz.

WEIDER Day & Night Casein, bir önceki sayfada verilen grafikte de belirtildiği üzere, kas liflerini 7 saat gibi oldukça uzun süre besleme kapasitesine sahiptir. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen veya herhangi bir spor branşında ileri seviye antrenman yapan sporcular, gün içinde her 2-3 saatte bir beslenmek zorundadırlar.



Belli bir süre sonra "2-3 saatte bir beslenme" kuralı sıkıcı ve zor geldiğinde, bu beslenme şeklinin yerini alabilecek tek alternatif kas sistemini 7 saat eksiksiz besleyen WEIDER Day & Night Casein'dir. WEIDER Day & Night Casein' nin gece kullanılması ise ayrı bir öneme sahiptir. Şöyle ki, kas sistemi gece uyurken ve gün içinde dinlenirken gelişmesini tamamladığı için 7 saat boyunca eksiksiz beslendiğinde elde edilecek kas kazanımı garanti edilir (aşağıda verilen grafiğe bakınız) ve bu arada vücut yağ oranı sabit kalır ya da azalır.



Aşağıda verilen "bir günün zaman dağılımı şeması" na baktığımızda WEIDER Day & Night Casein alımını 3 ayrı safhada görebiliriz;

- 08.00 - 18.00 pasif dinlenme safhasında kahvaltıdan 2 saat sonra 10.00 gibi 1 porsiyon ve iki öğün arasında 1 porsiyon daha kullanılabilir.
- 20.30' da antrenman sonrası safhada 1 porsiyon kullanılabilir.
- 23.30' da uyumadan önce 1 porsiyon kullanılabilir.

Bu arada unutulmamalıdır ki; antrenman günü gecesi WEIDER Day & Night Casein kullanacaklarınız akşam 20:30' dan sonraki pasif dinlenme süresince amino asit haricinde başka bir sporcu gıdası veya öğün tüketmemeniz, WEIDER Day & Night Casein' nin kas sisteminizi çok daha iyi beslemesine olanak sağlayacaktır.

BİR GÜNÜN ZAMAN DAĞILIM ŞEMASI

GÜNDÜZ

GECE



**GET POWER AND
GAIN MUSCLE**



WEIDER®